



10月の予定献立表

◇学校別内訳◇

上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	とよみ教室	9
豊崎小	742	★合計	8,178
ゆたかり	752		

学 校	学 校	E	P	F
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

10月10日 目の愛護デー

目にやさしい食べ物を食べよう!

ビタミンA
アントシアニン
DHA・EPA

目にやさしい
暗いところでも
目を守る

アントシアニン
目の疲れを
やわらげる

DHA・EPA

視力の働き
を助ける

1(水) 読書週間♪給食給食

レーズン
クリーム
トマトオムレツ
牛乳

コッペパン
豆乳シチュー

2(木) 豆腐の日

揚げだし豆腐
牛乳

きつねごはん
(ゆたかり・上田小・
長嶺小・とよみ小)
鶏ごはん
(上記以外の学校)

きのこの
みそ汁

3(金) イワシの日 (10/4)

青切りみかん
牛乳

いわしの
しょうが煮

ごはん
秋やさいの
とん汁

6(月) 十五夜献立

みたらし団子
牛乳

ごはん
鶏と大根の
春雨煮

7(火) 丈夫な体

豚キムチ
牛乳

ごはん
もずく入り
中華スープ

8(水) かぼちゃの力!

お芋の大福
牛乳

かぼちゃ
ひき肉フライ
りんご入り
ポテトサラダ

コーンリゾット

9(木) さつま汁について

豚しゃぶの
梅ダレサラダ
牛乳

ごはん
さつま汁

10(金) 目の愛護デー&スポーツの日

タコライス
タコスミート
牛乳

ぶどう
ゼリー
スライス
チーズ
ABCマカロニスープ

かけて食べる
ごはん

16(木) 2学期スタート!世界食糧デー

スルールの
シークワサー
ソース
牛乳

のり

ごはん
納豆みそ
ゆし豆腐

17(金) 給食給食♪キノコの日(10/15)

ルルとララの
きらきらゼリー
牛乳

ごはん
きのこカレー

20(月) カルシウムの多い食事

厚揚げと鶏そぼろの
甘辛炒め
牛乳

ごはん
けんちん汁

21(火) パンサンデー?

パンサンデー
牛乳

ごはん
チーズ麻婆豆腐

22(水) グーラッシュ?

かぼちゃサラダ
牛乳

ココア揚げパン
(ゆたかり・上田小・
長嶺小・とよみ小)
コッペパン
(上記以外の学校)

グーラッシュ

23(木) 琉球料理

オレンジ
(1/4個)
牛乳

オレンヂ
タタキ

ごはん
シカムドゥチ

24(金) ガバオライス

ガバオライス
牛乳

さつまポテト

汁ビーフン

かけて食べる
ごはん

27(月) カジマヤー祝!

千切りイリチー
牛乳

ごはん
イナムドゥチ

28(火) 黒糖の力

黒糖まんじゅう
牛乳

ごはん
厚焼き玉子
筑前煮

29(水) 給食給食♪はるまぎ

春雨サラダ
牛乳

野菜はるまぎ
中華コーン
スープ

ごはん

30(木) 食品ロス削減の日

大豆ふりかけ
牛乳

カレーおから

ごはん
具たくさん
みそ汁

31(金) HAPPYハロウィン♪

ハロウィン
デザート
牛乳

メンチカツ

あみパン
秋の香り
シチュー

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋に美味しい食べ物

新米
里いも
さつまいも
かぼちゃ
サケ
サバ
カツオ
サンマ
サケ
サバ
なす
まつたけ
梨
ぶどう
柿

10月30日は 食品ロス削減の日

食べられるのに捨てられる 食品ロス

食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。



★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆